

# 加力康™

癌症患者專用營養品

加力康™ 是針對癌症病人營養需要而設的營養品。含有高熱量、低碳水化合物、高蛋白質、多種維他命及礦物質。

臨床研究顯示，每日飲用加力康™ 營養粉2包或營養奶2支，共含2克奧米加3魚油(EPA)，連續飲用7星期體重明顯上升<sup>1,2</sup>。於確診到療程後飲用，可以抗衡肌肉流失，維持抵抗力<sup>1,5</sup>，沿途用營養為您打氣！



新上市



雲呢拿味  
65克 x 7包/盒



水果味/意大利咖啡味  
200毫升/支

德國製造

參考資料:

1. Supportan® POWDER Enteral Nutrition Formula Adapted to the Special Needs of Cancer Patients. (Revised on 17th March 2014)
2. Barber MD, Ross JA, Voss AC, et al. The effect of an oral nutritional supplement enriched with fish oil on weight-loss in patients with pancreatic cancer. Br J Cancer. 1999;81:80-86
3. Rossi-Fanelli F, Cascino A, Muscaritoli M Abnormal substrate metabolism and nutritional strategies in cancer management. JPEN J Parenter Enteral Nutr. 1991;15:680-683
4. American Cancer Society. Benefits of good nutrition during cancer treatment. Available at: <http://www.cancer.org/treatment/survivorshipduringandaftertreatment/nutritionforpeoplewithcancer/nutritionforthepeoplewithcancer/nutrition-during-treatment-benefits> (Accessed on 7th July, 2014)
5. Argiles JM. Cancer-associated malnutrition. Eur J Oncol Nurs. 2005;9 Suppl 2:S39-50

營養查詢及訂購熱線: (852) 2176 1912

www.fresenius-kabi.com

銷售地點: 卓惠廊  
Cheers Gallery

Cheers  
悅購點 Point

FRESENIUS  
KABI  
caring for life

針對癌症病人的特殊營養組合：

高熱量

▶ 每毫升含1.5千卡，有助增加體重

高脂肪及低碳水化合物

▶ 針對癌細胞不能有效用脂肪作

能量來源<sup>1,3</sup>

▶ 為患者提供能量，而非為腫瘤提供

能量<sup>1,3</sup>

高蛋白質

▶ 每100毫升含10克蛋白質，維持

抵抗力、有助修復組織、彌補蛋白質

消耗及抗衡肌肉流失<sup>1,4</sup>

豐富奧米加3魚油(EPA)

▶ 可降低治療引起的併發症<sup>3</sup>

HKDA\*046-2014

# 註冊營養師為您解答常見癌症飲食問題

# 抗癌飲食多面體



FRESENIUS  
KABI  
caring for life

# 目錄

[一] 以飲食紓緩癌症治療副作用.....2-9

[二] 癌症飲食之迷思.....10-13

1. 飲豆漿、吃豆腐會令我的乳癌復發嗎？
2. 我是不是有需要進食有機蔬果？
3. 食鷄會增加患癌風險嗎？
4. 癌症期間每日要食多少卡路里才算足夠？
5. 多飲蔬果汁可預防癌症嗎？
6. 食得多炒菜會致癌？
7. 食檸檬可殺癌細胞？
8. 布緯療法真的有治療癌症的效用？

[三] 十大全方位防癌建議.....14-18

[四] 簡易甜品食譜.....19-23

[五] 癌症患者社區支援服務和相關網頁.....24-26



潘仕寶小姐 (Sally)

英國註冊營養師  
澳洲註冊營養師  
倫敦英皇書院營養學學士  
澳洲悉尼大學營養治療學碩士  
香港大學專業進修學院運動營養學

潘小姐現為私人執業註冊營養師，為客人提供多元化的醫學營養治療，包括：癌症、體重管理、糖尿病、高血壓、高血脂、腎病、脂肪肝、痛風、運動營養、老人營養和婦女健康等，根據每位病人的病歷、藥物、體質、飲食習慣來訂立出個人化的營養治療。潘小姐亦經常被邀請為癌病患者提供營養講座和烹飪工作坊。

## 一 以飲食紓緩癌症治療副作用

(1) 我是肺癌病人，妻子擔心會影響治療效果，戒了很多食物不准我吃，包括我至愛吃的叉燒和奶油多士，於是我在一個月內由65公斤瘦到得60公斤。請問我真的須要戒口嗎？

現時並無可靠研究指絕食可餓死癌細胞或戒口可減慢癌細胞擴散，所以不應胡亂聽從坊間流言。對癌症病人來說，保持進食及防止體重下降是非常重要的，體重過輕可影響生活質素、削弱治療效果及存活率。出現惡質症 (Cachexia) 的病人會有食慾不振、肌肉耗弱及新陳代謝改變而導致體重下降，是癌症病人常見的死因，死亡率達5至25%<sup>1-4</sup>，可見體重與存活率息息相關。在一個月內較慣常體重下降大於5%或六個月內較慣常體重下降大於10%即屬營養不良，應立即約見註冊營養師作進一步營養評估及介入營養治療，因愈早實行可令治療更有效。

治療期間，可考慮攝取每日2克的Eicosapentaenoic Acid (EPA) 奧米加脂肪酸，臨床研究顯示，服用EPA或有助抑制體重下降及改善胃口，詳情請諮詢註冊營養師。



(2) 我是食道癌患者，在化療前後都有食慾不振的問題，很擔心沒有足夠營養啊。

厭食是癌症病人最普遍的問題，在平靜舒適環境下進食和規律的運動可改善食慾，亦有數個方法可幫助這些病人，包括少食多餐，每一至兩小時進食少量含高蛋白質和高熱量的膳食來替代每日三份大餐。

早上胃口一般較好，可進食高卡路里和蛋白質的早餐，如香蕉花生醬多士、芝士火腿奄烈、吞拿魚三文治或肉碎通粉。此外，亦可改變食譜，如在三文治



中加入沙律醬、在意粉上加芝士、在薯蓉加牛油和鮮奶、在冷熱飲品中加糖加奶，來提供額外的卡路里和蛋白質。若進食固體食物有困難，可選擇飲用營養補充品、果汁、奶昔和糖水（如芝麻糊、合桃露等），質地較軟的食物會比較容易入口。



### (3) 媽媽是鼻咽癌病人，她在數次化療後味覺變差了，有方法改善嗎？

要紓緩問題，可嘗試少食多餐，以及進食喜愛的食物和嘗試新的食物。不想吃紅肉的話，可進食家禽、魚類、雞蛋和豆類製品代替。

進食時感苦味、可以加甜醬、海鮮醬、花生醬；或喝果汁、蜜糖水等掩蓋苦味。覺得食物無味，不妨加鹽、大蒜、糖、芝士、火腿、芹菜、洋蔥、醃菜或香料來加重味道。另外，肉類可伴隨帶甜味的水果進食，如菠蘿、蜜桃等。

若覺食物有金屬味，用塑膠廚具或餐具可以減少苦味，不要用罐裝飲料或金屬杯。食用酸性的食物可以幫助減低口腔裡的金屬味道，例如果汁。此外，進食前用清水漱口亦可改善問題。

### (4) 鼻咽癌病人在接受放射性治療後有口乾舌燥的情況，影響進食，應如何改善問題？

飲用充足流質是紓緩口乾的方法，你可隨身攜帶清水，保持口腔濕潤。病人亦可進食濕潤食物例如豆腐、稀飯、麥皮、腸粉及薯蓉，塗上額外醬料如湯、肉汁和植物油。進食較甜或酸的食物和飲料



可刺激唾液分泌 (此法不適用於口腔疼痛者)，或以吸管吸吮流質食物。避免吃太鹹的食物，因為會引起口乾。含冰塊或有味的冰條、吮吸硬糖或咀嚼口香糖等，可增加唾液，但需要常漱口，保持口腔健康。

### (5) 大腸癌化療後令我出現口腔潰瘍，導致吃不下嚥，如何解決這情況？

建議把食物切成小塊，並煮稔至軟質，以及進食容易咀嚼和吞嚥的軟質食物，包括軟水果 (香蕉、果蓉、燉梨或蘋果等)、薯蓉、粉麵、奶昔、炒蛋、即食燕麥片及豆腐花等。另外，可以用攪拌器把蔬菜和肉類打至軟滑，或添加肉湯或醬汁於食物之中。

除正餐外，不妨飲用高熱量、高蛋白質的營養飲品，以及選擇冷凍或室溫食物。此外要避免過熱和刺激性食品，如酒精、柑橘類水果和果汁 (如橙、柑、檸檬和西柚)、辛辣或過鹹食物、粗糙或乾身食物 (薯片、餅乾、多士及早餐穀麥片等)。緊記清潔牙齒 (包括假牙) 和每日於餐後和睡前漱口，保持口腔清潔，預防感染。

### (6) 父親接受食道癌化療後有噁心感覺，可怎樣處理？

病人可少食多餐來抑制問題，以及避免味道太濃、太甜與油膩的食物。可試乾身食物 (如多士、餅乾、炒薑飯)，而室溫或冷凍的食物比較易接受。慢慢進食，仔細咀嚼，有助消化。如因噁心而胃口欠佳，可以飲營養飲品補充正餐所需。如早上起床時覺得嘔心，可先吃少量梳打餅才慢慢下床。另一方面，進食前少說話也有幫助，可避免充斥太多空氣導致反胃。同時要遠離煮食的油煙、香水、煙霧等氣味。情況嚴重的話，病人可請教醫生處方抗嘔心藥。

### (7) 晚期性結腸直腸癌患者要接受化療藥伊立替康 (Irinotecan) 的治療，這藥卻有副作用腹瀉，患者可以服食止瀉藥抑制嗎？

長期腹瀉可引致脫水或缺乏人體所需的重要礦物質，包括鈉質和鉀質。病人應保持少食多餐，並嘗試在腹瀉時飲用流質飲料如清水、米水等紓緩病情，讓腸道休息及補充失去的水份。腹瀉情況改善後，可慢慢加入低渣及固體食物，如白粥、白麵包、白飯、瘦肉、魚及熟透的蛋等。

運動飲料能補充因腹瀉而流失的鈉質和鉀質，同時每日飲用充足流質，室溫飲料較冷熱飲料為佳。避免飲用咖啡、酒精、牛奶、果汁及汽水，或進食油炸、肥膩、過甜、濃味的食物。避免食用無糖香口膠或糖果、高纖食物 (如全麥食

品、豆類及果仁)，應選吃低渣的蔬菜 (如嫩的葉菜類和去皮去子的瓜類) 及吃水果前去皮，以及減少進食蔬果的份量。情況嚴重時，請向醫生處方止瀉劑。

### (8) 在大腸癌的化療期間常有便秘，可有食療能紓緩問題？

每週少於三次排便、大便呈粒狀很硬、要用力排便、大便後仍有便意、排便時肛門有阻塞感覺是便秘的徵狀，在癌症病人當中很常見，受此困擾者可每日飲用八至十二杯流質 (清水、清茶、湯水、奶及西梅汁)，宜多吃高纖維素的食物如全麥麵包、全麥穀類早餐、紅米、糙米、燕麥、蔬菜、水果及豆類等。恆常散步和運動有助促進腸道蠕動，如有需要可選用醫生處方的通便藥。



### (9) 正在治療胃癌的爸爸說，進餐後有肚脹的不適感覺，可怎樣處理？

病人應放慢飲食的速度，避免吃產生氣體的食物，如豆類、洋蔥、粟米、椰菜、牛奶和有氣的飲品。溫和的運動如步行，有助減輕情況。忌食香口膠，進食時少講話以免吸入過多空氣。假如肚脹情況加劇或持續，應盡快求醫。

**(10) 我是乳癌病人，服用孕激素後食欲大增，結果胖了十磅！可以如何減肥呢？**

乳癌病人在接受化療期間體重有機會增加，主因是進食過多高脂食物，或化療期間疲憊而不想運動所造成，荷爾蒙治療如孕激素也可能是造成體重增加的原因。如果你的體重增加，最好在化療結束後向註冊營養師了解減肥計劃。

**(11) 我因胃癌而切除部分胃部，之後每次進食後片刻都覺暈眩，這是手術副作用嗎？**

這是傾瀉綜合症 (Dumping Syndrome) 的症狀。手術後胃部容量減少，令進食後食物太快進入小腸，繼而刺激身體分泌大量胰島素，造成血糖過低，令人昏眩、出汗和臉色蒼白，這些症狀通常在餐後半小時至兩小時出現。建議少食多餐，進食含複合碳水化合物食物，如飯、麵包和通心粉，以延緩食物進入小腸吸收的時間，令血糖保持較平穩的水平。而糖果、糖水、汽水和果汁等含有大量快速被吸收的糖份，不宜多吃。同時避免進餐時飲用流質。



**(12) 醫生說我的白血球細胞數量過低，有機會引起感染，是真的嗎？**

放射性治療、化療或癌症本身都有機會導致白血球細胞數量降低，令病人增加感染風險。要減低受感染的機會，應避免進食生雞蛋或魚生、發霉或已損壞的水果和蔬菜、包裝已經被破壞的食物、過期食物、外出用餐的沙律吧和自助餐。

肉類、家禽和魚類食品須徹底煮熟，而且應於微波爐、雪櫃冷凍格或放在流動的水喉水下解凍食物，切勿於室溫解凍，而食物在解凍後應立即烹煮。保持熱食和冷凍食品的應有的溫度。進餐剩餘之食物應於兩小時內冷藏，不應把剩餘的食物保存在雪櫃超過三天，且不應翻熱超過一次。為減少吃剩餘食品的機會，最好購買小份量包裝的食品或避免一餐煮過多的份量。分開擺放、用不同的刀和砧板分開處理生及熟的食物，以避免交叉污染。生活習慣方面，應勤用梘液洗手可防止細菌傳播。

**(13) 晚期癌症病人應如何飲食？**

癌症晚期病人的舒緩護理包括營養食療和 / 或藥物治療，以減輕病痛和維持生活質素，保持均衡的營養，癌症晚期病人的營養需求是因人而異的。對於癌症晚期病人，大部份食物是允許，因為病人經常因食欲下降導致身體機能出現問題，所以應鼓勵病人吃喜愛的食物。飲食有困難的病人應約見註冊營養師聽取專業指導，並考慮用營養補充劑，輔以適量運動有助增加胃口。



## 二 癌症飲食之迷思

### 1. 飲豆漿、吃豆腐會令我的乳癌復發嗎？

此乃謬誤，反而有研究指大豆可減低罹患乳癌及復發的風險。女性及乳癌症倖存者也可安全食用大豆類食品，更應包含在每天的均衡飲食內。大豆或大豆製食品（如豆腐、腐竹及豆奶等）含豐富蛋白質，是肉類的代替品，對癌症病人來說是不錯的選擇，因為其口感較稔滑，容易入口及消化。

### 2. 我是不是有需要進食有機蔬果？

有機食物的營養價值與傳統方法種植的食物分別不大，而有研究指出，每天進食多種不同種類的蔬果，其好處遠遠超出殺蟲劑殘留物可能帶來的禍害。要將殺蟲劑殘留物的影響減至最少，可用清水把蔬果徹底洗淨，並除掉外皮。



### 3. 食雞會增加患癌風險嗎？

本港已無「打針雞」出售，而且無研究指進食雞肉或其他家禽會可增加患癌風險。反而我們應小心烹調方法，因燒烤及高溫煎煮肉類後，可分解出蛋白質中的胺基酸，產生雜環胺（Heterocyclic Amines，簡稱HCAs），屬致癌物質。較低溫的烹調方法如蒸和焗可避免產生雜環胺，同時不應進食肉類上燒焦的部分。



### 4. 癌症期間每日要食多少卡路里才算足夠？

在癌症治療期間，需求大量能量和蛋白質，如進食不足，身體只會消耗肌肉組織來彌補熱量。最佳做法是均衡飲食，以攝取足夠營養素。脂肪、碳水化合物和蛋白質是重要的能量來源：1克脂肪等於卡路里9千卡，而1克碳水化合物或蛋白質等於卡路里4千卡，標準攝取量是按每公斤體重攝取卡路里30至35千卡；如本身體重為60公斤，每日的卡路里攝取應為（60公斤x 30至35千卡 = 1800至2100千卡）。請向註冊營養師商議制定飲食計畫。

### 5. 多飲蔬果汁可預防癌症嗎？



蔬果中的各種抗氧化物、維他命、礦物質以及植物性化學物，可保護我們的細胞免受侵害，有助預防癌症。此外，蔬果亦含豐富膳食纖維，有助維持腸道健康，降低大腸癌的風險。

香港衛生署建議市民每天進食2份水果（1份=1個中型水果或180毫升無添加糖的純果汁）及3份蔬菜（1份=半碗熟菜、瓜類或菇類）。天然果汁可以是建議的每日2份水果的其中一份，但與整個水果比較，果汁的膳食纖維較低，且因果汁含果糖，過量飲用會攝取過多的糖分或熱量。因此鼓勵進食水果，若飲用果汁，建議每天不多於一份（約180毫升）。

雖然有偏方建議喝蔬果汁如馬鈴薯生汁來防癌，但只喝蔬果汁是不足以預防癌症的，還要減少進食高脂、高糖的食物、避免進食加工的肉類、飲酒和吸煙等不良習慣，才能達致全方位防癌。

## 6. 食得多炒菜會致癌？

近年研究發現，食物經高溫處理或烹煮，會在食物內產生基因致癌物丙烯酰胺(Acrylamide)，而本港市民從膳食中攝入丙烯酰胺的主要來源是蔬菜及蔬菜製品，而其中大部分來自炒菜，生吃、水煮或蒸的蔬菜未有檢測到丙烯酰胺。實驗結果顯示，炒菜時溫度愈高、時間愈長，產生的丙烯酰胺會愈多。所以市民應避免長時間以過高油溫烹煮，亦不應進食燒焦的食物。如要炒菜，可灼菜，或用健康的烹煮方法如水煮或蒸等。不管是病人還是健康人士，吃菜都能帶來益處，每天應進食最少三份蔬菜，避免吃過量煎炸食物。



## 7. 食檸檬可殺癌細胞？

檸檬汁富含維他命C，有助增強身體抵抗力。但目前未有醫學研究發現檸檬汁可殺死癌細胞，故建議癌症病人應盡速就醫，因癌症愈早治療的效果愈好。癌症病人應避免採用偏方，以免延誤病情。



## 8. 布緯療法真的有治療癌症的效用？

近年在坊間流傳的布緯療法以茅屋芝士及冷榨亞麻籽油為食療，並要求病人戒所有肉類(包括魚)來配合療法。從營養學角度看，亞麻籽油含有豐富奧米加三脂肪酸，適量進食配合均衡飲食可對身體有益，尤其是心臟血管健康。但亞麻籽油和茅屋芝士對治療癌症的科研證據不足，不建議癌症病人採用此偏方來取代醫學治療。同時亦不建議癌症病人避免所有肉類(包括魚)，此舉只會令飲食欠缺多元化，有機會令蛋白質攝取不足，影響治療及康復進度。目前並沒有足夠研究指適量吃肉會令癌症惡化或復發，相反，攝取足夠蛋白質是癌症病人飲食十分重要的一環。



## 三 十大全方位防癌建議

世界癌症研究基金會於2007年發表的報告<sup>5</sup>：《食物、營養、體力活動與癌症預防》指出所有癌症當中，有三分之一與我們的飲食、運動習慣及體重控制有直接關係。我們可以透過日常飲食及生活習慣，減低患癌症的風險。以下列出報告中的十項防癌建議，除了有助維持身體健康及預防癌症外，亦適合癌症康復者預防癌症復發。

### 1. 減少進食高熱量食物

高熱量密度食物和高糖份飲料可令人超重和肥胖，從而提升患癌的機會，因此應減少進食熱量密度高的食物，包括高糖份或低纖維或高脂肪的加工食物，如朱古力、薯片、炸雞和汽水等。另外亦應避免過度飲用含糖飲品。



### 2. 多吃蔬果、豆類食物及全穀食物

有研究指蔬果有機會預防多種癌症，包括食道癌、胃癌、口腔癌、咽喉癌、胰臟癌、肺癌和前列腺癌。至於全穀物及豆類食物有豐富的膳食纖維，亦可減低患上大腸癌的風險。事實上不同種類的蔬果、全穀物和豆類食物有高密度營養，包括維他命、礦物質及纖維素等，對防癌有很大功效，所以平日應多選擇全麥麵飽、燕麥、紅米和糙米，每天最少吃兩個中型水果及一碗半煮熟蔬菜。

### 3. 少吃紅肉與加工肉類

減少進食紅肉如豬肉、牛肉和羊肉，以及避免進食加工的肉類如火腿、午餐肉、香腸和煙肉等，都可減低患上大腸癌的機會。不過我們不應完全戒絕紅肉，因當中含有豐富的蛋白質和鐵質，所以每周我們應進食少於500克或12.5兩已煮熟的紅肉，或者可以魚、家禽及植物性蛋白質（如豆類）來代替紅肉。



### 4. 減少或戒掉飲酒

飲酒對癌症很不利，因為任何酒精飲品都可增加患上癌症的風險，亦會影響血壓、心臟和肝臟的健康，所以最好不要喝酒。不過閒時想喝一點酒的話，男士每天不應喝多於兩杯酒精飲品，而女士則飲一杯即夠。一杯酒精等於280毫升的啤酒或蘋果酒、125毫升的葡萄酒或25毫升的烈酒如伏特加與威士忌。



## 5. 勿過份攝取鹽分

眾所周知過量攝取鹽份對身體有害，會增加得到胃癌及高血壓的風險。不過除了餐桌鹽，不少食物亦含有鹽(鈉質)，尤以加工醃製食物為主，例如罐頭湯、火腿、香腸、即食麵等，調味料如豉油、雞粉、腐乳及蠔油等也有大量鈉質。每人每日應攝取少於2400毫克的鈉質，即等於一平茶匙鹽。日常多進食新鮮食物烹調的食材，並以香草、薑蔥蒜等作調味料，既可減低用鹽，也不失食物美味。



## 6. 別靠營養補充劑防癌

都市人愛服用營養補充劑來預防癌症，然而這是不正確的觀念，應以均衡飲食來防癌，更有研究顯示某些高劑量的營養補充劑能帶來不同的癌症風險，故此別胡亂自行服用，應先諮詢註冊營養師或醫生的建議。

## 7. 母乳對母子有益

母乳對母親及孩子皆有利，餵哺母乳有助母親預防乳癌之餘，亦可預防兒童肥胖。最佳做法是以純母乳餵哺嬰兒至六個月大，隨後逐漸添加適當的固體食物，並持續餵哺母乳至嬰兒兩歲或以上。

## 8. 終生保持健康體重

終生維持健康的體重是十分重要的防癌訣竅，可通過恆常運動及良好的飲食習慣來保持最佳體重。體重指數(Body Mass Index, BMI)是量度肥胖最常用的方法。

**體重指數 (BMI) = 體重 (公斤) ÷ 身高 (米) ÷ 身高 (米)**

亞洲成年人健康的BMI範圍是18.5至22.9

科研證據顯示貯存在腰部的脂肪會比其他體脂帶來更高的患癌風險，但由於體重指數未能有效反映身體的脂肪分佈，因此有必要量度腰圍去評估體脂的分佈情況。



亞洲成年人健康的腰圍指引:

女性腰圍 80cm / 31.5吋或以下

男性腰圍 90cm / 35.5吋或以下

量度腰圍技巧:

1. 量度位置以最後一條肋骨底部邊緣與髌骨頂部的中間水平線為準。
2. 將量尺準確地套於腰部外圍，避免擠壓腹部組織。

## 9. 切勿吸煙

九成肺癌由煙草引致，而煙草可間接引致口腔癌、咽喉癌、喉頭癌、食道癌、子宮頸癌、腎臟癌、胰臟癌和膀胱癌，所以切勿吸煙或咀嚼任何煙草類產品。

## 10. 日日運動

每日進行最少三十分鐘運動，有助減低患癌的風險，以及保持健康體重。市民應按照自己的體能及喜好來選擇運動，如跑步、球類運動、行山、急步行、游泳和跳舞等。至於體力不濟者，仍可進行輕量運動如慢行或打掃。



### References:

1. Klastersky J, Daneau D, Verhest A. Causes of death in patients with cancer. Eur J Cancer 1972;8(2):149-54.
2. Inagaki J, Rodriguez V, Bodey GP. Proceedings: causes of death in cancer patients. Cancer 1974;33(2):568-73.
3. Ambrus JL, Ambrus CM, Mink IB, Pickren JW. Causes of death in cancer patients. J Med 1975;6(1):61-4.
4. Warren S. The immediate causes of death in cancer. Am J Med Sci 1932;184:610-5.
5. Available at: <http://cn.wcrf-hk.org/hk/preventing-cancer/ways-reduce-cancer-risk> (Accessed Oct 13, 2014)



## 四. 簡易甜品食譜



# 香芒奶昔 (一人份量)



## 成份:

鮮奶\*200毫升  
芒果味雪糕 (其他味道亦可) 100毫升  
(約一球雪糕大小)

## 做法:

將所有材料放入攪拌機內，攪15至20秒即成。



**小貼士:** \*可以營養奶代替鮮奶，  
有助進一步增加熱量和蛋白質。

## 每份營養:

能量 (千卡)	275
水化合物 (克)	32
蛋白質 (克)	8
脂肪 (克)	13

# 百家製雪糕 (一人份量)



## 成份:

鮮奶\*200毫升  
忌廉 50毫升

## 做法:

將鮮奶和忌廉攪勻，放入冰箱冷藏至凝固，即成。



**小貼士:** \*可以營養奶代替鮮奶，有助進一步增加熱量和蛋白質。亦可改用朱古力奶或有味豆奶代替鮮奶，添加口味。

## 每份營養:

能量 (千卡)	294
碳水化合物 (克)	11
蛋白質 (克)	7
脂肪 (克)	25

# 迷你班戟 (四件份量)




## 成份:

鮮奶\*50毫升  
自發麵粉 40克  
雞蛋 1隻  
砂糖 4茶匙  
牛油 2茶匙

## 做法:

1. 將雞蛋加入鮮奶打勻，再放入麵粉和砂糖一併攪勻。
2. 牛油溶於熱平鍋中，倒1/3杯（80毫升）粉漿入平鍋，每邊以慢火燒約2分鐘至金黃色，即成。可加上自己喜愛的水果粒、糖霜、果占、忌廉或朱古力醬等一併進食。

 **小貼士：** \*可以營養奶代替鮮奶，有助進一步增加熱量和蛋白質。

## 每份營養：

能量 (千卡)	95
碳水化合物 (克)	12
蛋白質 (克)	3
脂肪 (克)	4

# 法式西多士 (一件份量)




## 成份:

鮮奶\*30毫升  
厚切麵包1片  
雞蛋 半隻  
牛油或植物油 1茶匙  
糖霜 1茶匙

## 做法:

1. 將鮮奶和雞蛋攪勻，然後把麵包浸於奶漿中。
2. 牛油溶於熱平鍋中，以慢火將每邊麵包燒至金黃色。
3. 上碟後在多士上灑上糖霜，亦可隨個人喜好添加牛油、花生醬、朱古力醬、果占、煉奶、玉桂粉或糖漿一併進食。

 **小貼士：** \*可以營養奶代替鮮奶，有助進一步增加熱量和蛋白質。

## 每份營養：

能量 (千卡)	238
碳水化合物 (克)	30
蛋白質 (克)	9
脂肪 (克)	9

## 五 癌症患者社區支援服務和相關網頁

癌症資料查詢	地址	電話
瑪麗醫院癌症中心	香港瑪麗醫院J座1樓癌症中心	2255 3900
東區尤德夫人那打素醫院癌症病人資源中心	香港柴灣樂民道3號專科大樓東座 一樓放射治療部	2595 4165
威爾斯親王醫院癌症病人資源中心	新界沙田銀城街30-32號威爾斯親王醫院 包玉剛爵士癌症中心三樓	2632 4030
屯門醫院癌症病人資源中心	新界屯門青松觀路23號屯門醫院地庫 放射治療部	2468 5045
瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心	九龍荔枝角瑪嘉烈醫院道二至十號 瑪嘉烈醫院H座腫瘤科大樓二樓及三樓	2990 2498
伊利沙伯醫院癌症病人資源中心	九龍加士居道30號伊利沙伯醫院 R座六樓601	2958 5393
黃大仙癌協服務中心	九龍黃大仙下村 龍昌樓地下C翼2-8號	3656 0800

## 癌症患者社區支援服務和相關網頁

癌症資料查詢	地址	電話
中環癌協服務中心	香港中環皇后大道中99號 中環中心地下G03室	3667 3000
天水圍癌協服務中心	新界天水圍天恩路12-18號 嘉湖置富第二期2樓201C室	3919 7000
香港防癌會	香港黃竹坑南朗山道三十號	3921 3821
衛生署健康教育中心 中央健康教育組	香港灣仔軒尼詩道130號 修頓中心7字樓	2572 1476
衛生署健康教育中心 荃灣健康教育中心	新界荃灣西樓角路38號 荃灣政府合署 13樓	2417 6505
香港防癌天使服務協會	西環德輔道西246號 東慈商業中心901室	2541 2366
香港紅十字會輸血 服務中心 香港骨髓捐贈者資料庫	九龍油麻地京士柏道15號	2710 1206



## 相關參考網頁

香港防癌會 The Hong Kong Anti-Cancer Society  
<http://www.hkacs.org.hk/>

香港癌症基金會 Hong Kong Cancer Fund  
<http://www.cancer-fund.org/tc/>

世界癌症研究基金會(香港) World Cancer Research Fund Hong Kong  
<http://www.wcrf-hk.org/>

香港癌症資料統計中心 The Hong Kong Cancer Registry  
<http://www3.ha.org.hk/cancereg>

港島東聯網營養資訊網 Hong Kong East Cluster Nutrition Information Web  
<http://www3.ha.org.hk/dic/>

香港營養學會 Hong Kong Nutrition Association  
<http://www.hkna.org.hk/>

香港營養師協會 Hong Kong Dietitians Association  
<https://www.hkda.com.hk/>

# 加力康™

癌症患者專用營養品

## 首次電話訂購優惠

買4盒  
優惠價 **HK\$882**  
(原價HK\$980)



雲呢拿味  
65克 x 7包/盒

買24支200毫升  
優惠價 **HK\$756**  
(原價HK\$840)



水果味/意大利咖啡味  
200毫升/支

(優惠期至2015年6月30日止)

### 優惠細則:

1. 每位顧客只可獲同類優惠一次，只限首次訂購，同一地址只可訂購一次。
2. 此優惠只適用於香港居民，本公司未能處理海外客人申請。
3. Fresenius Kabi Hong Kong Ltd. 保留最終決定權。
4. 此優惠有效期至2015年6月30日止。

營養查詢及訂購熱線: **(852) 2176 1912**  
[www.fresenius-kabi.com](http://www.fresenius-kabi.com)

 **FRESENIUS  
KABI**  
caring for life